

DIA MUNDIAL DA *Atividade* *Física* | 6 › 10 ABRIL

Celebre o movimento Viva melhor



O DESPORTO NO CENTRO

cm-loures.pt f @ d i n X

**Participação
gratuita**



6 ABRIL (2.ª FEIRA)

**CENTRO COMERCIAL
LOURESHOPPING**

18:15

Aula de Pilates

Organização: *Solinca Classic*
Loures

7 ABRIL (3.ª FEIRA)

**PARQUE ADÃO BARATA
LOURES**

18:30

Judo (5 › 7 anos)

Organização: *IPPON Spirit Judo*
Associação

19:15

Judo (8 › 13 anos)

Organização: *IPPON Spirit Judo*
Associação

19:00

Defesa pessoal

Organização: *Jeet Kune Do* – Defesa
Pessoal

19:00

Taekwondo

Organização: Bombeiros Voluntários
de Loures

19:00

Karaté

Organização: União Desportiva
Ponte de Frielas

**JARDIM ALMEIDA GARRETT
PORTELA**

20:00

Zumba

Organização: *FitnessUP*

8 ABRIL (4.ª FEIRA)

**PARQUE ADÃO BARATA
LOURES**

19:00

Mega aula de Marcha e Corrida

Organização: Centro de Marcha
e Corrida de Loures

**JARDIM ALMEIDA GARRETT
PORTELA**

18:00

Postura e movimento

Organização: *GesLoures*

20:00

GAP

Organização: *FitnessUP*

**PARQUE PAPA FRANCISCO
SANTA IRIA DE AZÓIA**

19:00 › 20:00

Caminhada solidária

Organização: Centro de Marcha
e Corrida de Sacavém

9 ABRIL (5.ª FEIRA)

**PARQUE ADÃO BARATA
LOURES**

17:30 › 20:00

Workshop de Danças latinas

Organização: Escola de Dança de
Loures – Gimnofrielas

**JARDIM ALMEIDA GARRETT
PORTELA**

20:00

Bumbum Brasil

Organização: *FitnessUP*

10 ABRIL (6.ª FEIRA)

**PARQUE ADÃO BARATA
LOURES**

18:15

Treino aberto de Voleibol

Organização: *AMSAC*

18:15

Treino aberto de Andebol

Organização: União Desportiva
Ponte Frielas

**JARDIM ALMEIDA GARRETT
PORTELA**

20:00

Zumba

Organização: *FitnessUP*